

仁濟醫院門診時間表

103年6月份

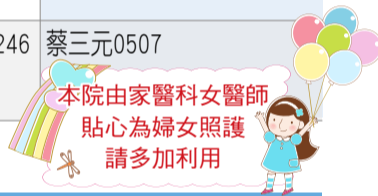
請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133

語音掛號請按1、人工掛號請按9

※掛號須知：1. 現場掛號時間：上午診08:00-11:30，下午診11:00-16:30 電話掛號時間：上午診08:30起

2. 診療時間：上午09:00起，下午13:30起

科別	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
五樓												
內科	糖尿代謝		戴東原0219						戴東原0219			
	神經內科		張英明0233			張英明0233				張英明0233	張英明0233	
	腎臟	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	李孟鴻0222	李孟鴻0222	楊英芳0213	楊英芳0213		楊英芳0213	楊英芳0213 (6/14,28看診)	
	糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥0202		林俊彥0202	林俊彥0202			林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202 (6/7,21看診)	
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224								
	心臟內科					范齊賢0237				范齊賢0237		
	胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)					姜良忠1105		姜良忠1105			
十樓												
內科	腎臟							李孟鴻0222				
三樓												
骨科	蕭國川0322		李紹立0313	蕭國川0322	蕭國川0322		周德財0312	蕭國川0322	蕭國川0322			
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)			徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)		
泌尿科	蔡伊達0324				李銘展0319				洪佳宏0323			
七樓												
婦產科	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	蔡三元0507			董光世0501		
子宮頸抹片 快速通關	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507 (子宮頸癌檢查診)	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507	
家庭醫學科	蔡三元0507	洪攷幸0246	洪攷幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507	洪攷幸0246	蔡三元0507	
健康管理中心 戒菸門診	由家庭醫學科醫師於門診時段為您服務，請洽7樓健康管理中心											
二樓												
眼科	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	陳慕師1005	黃瑞冰1001(6/13,27看診)	黃瑞冰1001 (6/14,28看診)	
										吳金玉1004(6/6,20看診)	吳金玉1004 (6/21看診)	
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908		林松村0908 (口腔癌檢查診)	林松村0908		
皮膚科	溫素瑩1115						范文峰1101		溫素瑩1115			
身心科				施至0240 (焦慮、失眠) (酒癮、藥癮)			褚得利0231			張永龍0232	張永龍0232 (6/7,21看診) 褚得利0231 (6/14,28看診)	
對面一樓												
復建科	洪茂桓1409			卓薪1412	洪茂桓1409			林峰正1411	洪茂桓1409	卓薪1412 (下午2:30開始看診)		
牙科	門診	葉江林		簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林
	約診	簡肇欽		葉江林	葉江林		葉江林	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	葉江林
抗老美容	蕭國川0322 (骨質疏鬆症)	徐榮辰0304 (抽脂瘦身)		林俊彥0202 (減重過敏)	黃瑞冰1001 (雙眼皮)	董光世0501 (停經症候群)	蔡三元0507 (停經症候群)					



新莊仁濟醫院門診時間表(原名稱仁濟療養院)

院址：新北市新莊區中環路一段28號 預約專線：02-2201-5222；網路掛號：www.tjci-sj.org.tw

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	施至	莊晔嫻	羅家駒	施至	褚得利	羅家駒
下午	施至	莊晔嫻	羅家駒	施至	莊晔嫻	休診

情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

專業的精神醫療機構 **新莊仁濟醫院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師、專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」

若您需要定期收到本刊物或有任何建議，請與仁濟院蔡小姐聯絡 電話：(02)2302-1133轉5101



仁濟安老所

歡迎進住成為一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽：仁濟安老所社工組。

住址：新北市淡水區中正東路二段153號
電話：02-28095600 02-28092131

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院

地址：台北市萬華區廣州街243號
電話：02-23021133
傳真：02-23062560
網址：www.tjci-tp.org.tw

新莊仁濟醫院(原名稱仁濟療養院)

地址：新北市新莊區中環路一段28號
電話：02-22015222
傳真：02-22056987
網址：www.tjci-sj.org.tw

仁濟安老所

地址：新北市淡水區中正東路二段153號
電話：02-28095600・28092131
傳真：02-28091132
網址：www.tjci-ts.org.tw

6
月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君、李君婷

★仁濟安老所 蔡孟君 社工員

樂齡不老的銀髮生活!

高齡時代的到來，社會越來越重視老年生活的安排，包括飲食的營養攝取、運動的維持體能等等，但較少被討論到的部份就是銀髮族的社會參與，其實隨著年齡慢慢增長，如果能夠持續性的參與社會，除了對於銀髮族整體的健康有助益外，對於促進良好的生活適應，及生活品質的提升更有正向影響。

在2007年弘道老人基金會主辦的不老騎士活動，獲得了社會非常大的迴響，就來自於多數民眾對於高齡銀髮族還能完成艱鉅的任務感到佩服外，也因為紀錄片中長者對此項活動的努力與堅持及同儕間的共同參與而感動，這就是一個銀髮族持續社會參與的最佳代表作。

所謂銀髮族的社會參與可分為幾個層面，包括志願服務工作、終身教育學習、休閒娛樂活動來探討。

銀髮族在退休後從持續社會參與的角度來說，從事志願服務的工作，可以將原來刻板的社會角色作轉換成為是資源者，對社會仍可有所貢獻，此外也是透過服務的

過程與機會，增加

與他人之間的

互動，建立

新的人際關



係，獲得社會認可的滿足與自我價值感的提升。像在安老所內，長者協助我們照顧庭院的花草，除了增加長者老仍有所用的信心外，在服務的過程中也增添了不少與其他長者聊天互動的機會，也建立了不同人際互動模式。

而現在社會的變遷與科技進步的快速，銀髮族的再學習也就是活到老學到老，培養新的喜好與知能，可以增強面對生活的適應力，進而追求自我實現的理想，除此之外有些課程重溫所學也能增添不少生活樂趣。安老所內有各式各樣的課程讓長者可以學習，新穎的電腦課、勞作課，懷舊的烹飪課、書法課，強健體魄的運動課等等，就是讓長者透過教育學習，增加適應現在社會的生活型態與增添生活樂趣。

最後談到休閒娛樂活動，對每個人人生階段來說這都是影響生活品質很重要的一部份，因為健康生活除了生理上也包含精神層面，透過不同的休閒娛樂活動來滿足自己的喜好，就能維持樂觀、心情好，所以銀髮族當然也要多參與，像是旅遊、歡唱卡拉OK、欣賞影片、觀看表演等等，都能帶給長者不同的歡樂，像安老所內也都會作不同的變換與安排來滿足長者不同的休閒需求。

樂齡不老的銀髮生活除了維持健康外，積極的社會參與志願服務、教育學習、休閒娛樂，才能滿足長者在貢獻上、適應上、表現上的需求，藉此更加提升長者生活品質的層面，享有更好的生活滿意度，鼓勵長者們多增加社會參與吧！

HAPPY LIFE

★仁濟安老所 李君婷 護理師

卡卡的秘密 年長者的吞嚥障礙

年長者因身體的老化，產生中樞、週邊感覺運動系統的退化，使咽喉附近軟組織彈性變差，增加了會厭的空間，常讓長者感覺喉嚨卡卡的有異物感、吞不下東西，長期忽略的情形下，將導致長者發生吸入性肺炎或營養不良，嚴重將影響到生命安全。



什麼是吞嚥困難？簡單來說就是：食物由口進到胃部的過程出現問題；這有可能是心理、行為、感覺、運動上出現問題，比如：厭食、失智、中風、牙口不合或某些神經性疾病等。

什麼情形可以懷疑可能有吞嚥障礙？

- 1.吃東西中或吃完東西時，口腔會出現“咕嚕”的聲音。
- 2.吃完東西後說話有雜音。
- 3.說話常有含糊不清的感覺。
- 4.食物進入口腔要很久才能吞下或吞不下。
- 5.舌頭無法隨心意前後左右上下擺動，進而難以啟發吞嚥的動作。
- 6.進食過程中經常流口水。
- 7.需要藉由伸展頭頸部運動的輔助，才能啟發吞嚥。
- 8.常覺得喉嚨有東西清不乾淨。
- 9.進食過程或剛進食完常出現咳嗽或噎到的情形
- 10.痰多、換氣有困難、常咳出黃色痰等。
- 11.不明原因的發燒、體重減輕或反覆出現肺炎。

一旦長者出現吞嚥障礙的情形時，飲食及餐具就需要花一些工夫了，儘量準備固體、易於咀嚼的食物，進食速度需放慢；尤其是進食液體類時，需要比固體更小心，因為液體類吞下的速度較快，容易讓長者噎咳，所以喝水時避免使用吸管，適當的加入一些增稠劑，如蓮藕粉，使流速減緩，並改以湯匙協助飲用；避免進食中說話，專心進食以免發生危險。

若家中長輩有吞嚥障礙的情形發生時，宜儘快就近找尋相關的醫療部門如：家醫科、神經內科、耳鼻喉科等，做更進一步的評估及檢查。

呼吸道衛生 與咳嗽禮節



資料來源：疾病管制局

疾病管制局呼籲民眾及全國醫療機構應全面推動『呼吸道衛生與咳嗽禮節』

民眾(具呼吸道症狀)咳嗽禮節

- 1 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶
- 2 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩
- 3 手部接觸到呼吸道分泌物之後要執行洗手(使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手)
- 4 儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上

醫療機構應推行

- 教育所有健康照護工作人員、病患、家屬及訪客，避免散佈呼吸道飛沫以預防流感或其他呼吸道病毒、細菌的散播。張貼告示要求病患及家屬主動通報呼吸道症狀，並遵守呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- 張貼告示要求有呼吸道症狀的民眾避免到醫療(事)機構探病。
- 在院內公共區及門診區提供口罩、衛生紙及酒精性乾洗手劑。病人聚集處，如候診室擇應優先提供。
- 提供洗手設備資源(如:酒精性乾洗手液、洗手設備)於一般區域。病人候診區域則應優先提供。

賀

仁濟醫院附設 居家護理所

榮獲102年台北市政府 衛生局居家護理機構督考 優等獎



台北仁濟院社區服務報導

銀髮樂活事 2014歡喜童樂繪

又到了一年一度母親節及安老所週年慶的時候，在這喜樂的季節裡，我們將社區的公益活動-世代共融的繪圖比賽結合到這次的12週年慶活動中，希望透過兒童純真的視野呈現長者們活力的一面，讓新世代更親近瞭解銀髮長者的「長才」與「活動」，也顛覆新世代對老年人的刻板印象；另外藉此跨世代活動，除增進社區與安老所的交流外，更藉由活動達到世代傳承與社會教育的使命。

在此次的繪圖賽，我們邀請各區的國中、小學童參加，也期待親子共遊本所，故當日我們安排志工天使導覽安老所，及安老所各長輩社團精彩表演與開放所內各活動空間，並安排相關人員與志工接待，希望這樣的親善服務能拉近機構與社區的關係，對長輩生活面象能有更深入的了解。

就如我們宣傳簡章的標題「銀髮樂生活 歡喜童樂繪」，我們以圖繪友，透過兒童們彩繪阿公與阿嬤們的看似平凡但不簡單的生活，藉中世代(爸爸媽媽們)陪伴引導參與，展現過去三代甚至四代同堂的生活聯結，是此次我們辦理社區公益的最大目的。



仁濟醫院附設居家護理所 家庭照顧者支持團體 一日遊活動

★仁濟醫院居家護理所 張麗霞 護理長

仁濟醫院居家護理所於民國93年5月21日成立，轉眼已近十年時光。回想這一路走來的日子，與500多位家庭照顧者的接觸與互動，特別能夠瞭解您們照顧病患的辛苦，及不敢放鬆的心情。為體恤在家中終日辛勞及平日無法外出的照顧者，今年5月10日特舉辦家庭照顧者支持團體一日遊活動，利用一天假日坐著遊覽車，離開終日辛苦的地方，到宜蘭戶外呼吸新鮮空氣及欣賞花草樹木以達到緩和抒壓的效果，在團體互動交流中分享彼此的照顧經驗，

讓家庭照顧者得到更多支持力量以及抒解壓力的管道，並期望照顧者與家庭的生活能更趨健康與信心。



賀 居家護理師 陳麗蘋 榮膺台北市政府 103年度績優護理人員獎

★仁濟醫院居家護理所 張麗霞 護理長



仁濟醫院居家護理所的陳麗蘋護理師，在台北市老年人口、弱勢獨居且失能長者多的萬華區，日夜不辭辛勞，並以耐心、愛心及專業的服務態度到社區案家提供居家護理服務。服務期間不僅照顧個案身、心、靈的層面，更對於獨居個案不計得失的提供服務並積極的協助

尋找 資源：例如住在萬華公寓2樓的獨居老奶奶，白天有居家服務員協助照顧，晚上則獨自一人，在炎炎夏日無冷氣的情況下，產生溼疹褥瘡，為了改善這個情形，陳護理師自費購買二手冷氣機並向仁濟院社服室申請衛耗材補助，多次探訪不厭其煩的傾聽個案的心聲。身為居家護理師不時的將溫暖親自送到案家，在服務期間頻頻接獲個案及案家們的讚賞，其「人溺己溺」的精神深受長官及同仁的肯定，並榮膺台北市政府103年度績優護理人員獎。

